

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA  
OSHO

BAB 5. LIMA TEKNIK MENGGUNAKAN PERHATIAN  
CHAPTER 5. FIVES TECHNIQUE OF ATTENTIVENESS

5 October 1972 pm in Woodlands, Bombay

5. PEMUSATAN PERHATIAN DI ANTARA KEDUA ALIS, BIARKAN KESADARAN DI HADAPAN PIKIRAN. BIARKAN WUJUD (TUBUH) TERISI DENGAN SARI PATI NAPAS HINGGA KE UJUNG KEPALA DAN DISANA BAGAI DISIRAMI CAHAYA.
6. KETIKA BERADA DALAM AKTIVITAS DUNIAWI, JAGALAH PERHATIAN DI ANTARA KEDUA NAPAS, DAN TERUS BERLATIHLAH, DALAM BEBERAPA HARI AKAN LAHIR SEBAGAI YANG BARU.
7. DENGAN NAPAS YANG TIDAK BERWUJUD DI PUSAT DAHI, KETIKA Napas MENCAPAI HATI PADA SAAT TIDUR, MILIKI KENDALI ATAS MIMPI DAN ATAS KEMATIAN ITU SENDIRI.
8. DENGAN RASA BAKTI YANG SANGAT MENDALAM, PUSATKAN PADA DUA PERSIMPANGAN NAPAS DAN KETAHUI YANG MENGETAHUI.
9. BERBARINGLAH SELAYAKNYA MATI. MARAHLAH DENGAN MEMBARA, DIAMLAH/ TETAPLAH BEGITU. ATAU MENATAP TANPA MENGGERAKKAN BULU MATA. ATAU ISAP SESUATU DAN JADILAH PENGISAPAN/PERBUATAN MENGISAP.

- 
5. ATTENTION BETWEEN EYEBROWS, LET MIND BE BEFORE THOUGHT. LET FORM FILL WITH BREATH ESSENCE TO THE TOP OF THE HEAD AND THERE SHOWER AS LIGHT.
  6. WHEN IN WORLDLY ACTIVITY, KEEP ATTENTION BETWEEN TWO BREATHS, AND SO PRACTICING, IN A FEW DAYS BE BORN ANEW.
  7. WITH INTANGIBLE BREATH IN CENTER OF FOREHEAD, AS THIS REACHES HEART AT THE MOMENT OF SLEEP, HAVE DIRECTION OVER DREAMS AND OVER DEATH ITSELF.
  8. WITH UTMOST DEVOTION, CENTER ON THE TWO JUNCTIONS OF BREATH AND KNOW THE KNOWER.
  9. LIE DOWN AS DEAD. ENRAGED IN WRATH, STAY SO. OR STARE WITHOUT MOVING AN EYELASH. OR SUCK SOMETHING AND BECOME THE SUCKING.

Ketika salah satu filsuf besar dari Yunani, Pythagoras, sampai di Mesir untuk masuk ke sebuah sekolah (sekolah esoterik rahasia para mistikus), ia ditolak. Pythagoras adalah salah satu pemikir hebat yang pernah ada. Ia tidak dapat mengerti. Ia mencoba mendaftar

berkali-kali, tapi ia diberitahu bahwa hanya kalau ia lulus dalam sebuah latihan khusus yang melibatkan puasa dan latihan pernapasan ia dapat diterima di sekolah itu.

Diceritakan bahwa Pythagoras menjawab, "aku datang untuk pengetahuan, bukan untuk sebuah disiplin atau praktik." Tapi pihak berwenang sekolah mengatakan, "kami tidak bisa memberimu pengetahuan kecuali engkau berbeda. Dan sungguh sama sekali kami tidak tertarik pada pengetahuan, kami disini tertarik pada pengalaman langsung. Tidak ada pengetahuan sampai pengetahuan itu dialami langsung dan dijalani. Oleh karenanya engkau harus melewati puasa selama empat puluh hari, dan terus menerus bernapas dengan cara tertentu, dengan kesadaran tertentu yang terpusat pada titik tertentu."

Tidak ada jalan lain, sehingga Pythagoras harus melewati latihan ini. Setelah selama empat puluh hari berpuasa, latihan pernapasan, latihan kesadaran, penuh perhatian dan terkonsentrasi, ia diizinkan masuk ke sekolah itu. Diceritakan bahwa Pythagoras berkata, "Engkau tidak mengizinkan Pythagoras masuk. Aku adalah orang yang berbeda sekarang, aku terlahir kembali. Engkau benar dan aku salah, karena pada waktu itu seluruh sudut pandangku adalah intelektual belaka. Melalui proses pemurnian ini, keterpusatan jiwaku telah berubah. Dari intelek telah turun menuju hati. Sekarang aku dapat me-rasa. Sebelum latihan ini aku hanya dapat memahami melalui intelek, melalui kepala. Sekarang aku dapat me-rasa. Sekarang sang kebenaran yang hakikat (the truth) bukan lagi hanya sekedar konsep bagiku, tapi sebagai sebuah hidup, sebuah kehidupan. Kebenaran yang hakikat ini tidak lagi menjadi sebuah filosofi semata, tetapi sebuah pengalaman langsung, kontak langsung dengan segala sesuatu yang ada ini (an experience existential)."

Apakah latihan yang harus ia lewati? Teknik ke Lima ini adalah teknik yang diberikan kepada Pythagoras. Teknik ini diberikan di Mesir, tetapi tehnik ini berasal dari India.

Teknik ke lima: PEMUSATAN PERHATIAN DI ANTARA KEDUA ALIS, BIARKAN KESADARAN\* DI HADAPAN PIKIRAN. BIARKAN WUJUD (TUBUH) TERISI DENGAN SARI PATI NAPAS HINGGA KE UJUNG KEPALA DAN DI SANA BAGAI DISIRAMI CAHAYA. (\*Mind disini diartikan sebagai kesadaran yang mengetahui -cita dalam bahasa sansekerta/pali, dan thought diartikan sebagai pikiran yang meliputi semua gambar yang terlihat, pembicaraan di pikiran, dan segala konsep dan proses berpikir). Teknik inilah yang diberikan kepada Pythagoras. Pythagoras membawa tehnik ini ke Yunani. Dan ia menjadi sumber teknik ini di barat, ia menjadi sumber semua mistikus di barat. Ia adalah bapak dari semua mistikus di barat.

Teknik ini adalah satu metode yang sangat mendalam. Cobalah untuk mengerti ini: PUSATKAN PERHATIAN DI ANTARA KEDUA ALIS. Ilmu psikologi modern, penelitian ilmiah, mengatakan di antara kedua alis ada sebuah kelenjar yang mana adalah bagian paling misterius dari tubuh kita. Kelenjar ini disebut kelenjar pineal, bagi orang Tibet disebut mata ketiga -SHIVANETRA (MATA KETIGA SHIVA), mata shiva, mata tantra. Di antara kedua mata ada mata ketiga, tapi belum berfungsi. Mata ketiga itu ada disitu, dan dapat berfungsi setiap saat, tapi secara alamiah tidak berfungsi. Engkau harus melakukan sesuatu agar mata ketiga ini berfungsi. Mata ketiga ini tidak buta, hanya tertutup. Tehnik ini adalah teknik untuk membuka mata ketiga.

PUSATKAN PERHATIAN DI ANTARA KEDUA ALIS. Tutup matamu lalu fokuskan kedua matamu tepat di tengah-tengah di antara kedua alis. Fokus tepat di tengah-tengah,

dengan mata tertutup, seolah-olah engkau melihat dengan kedua mata. Berikan perhatian penuh pada titik ini.

Ini adalah metode paling sederhana untuk menjadi penuh perhatian. Engkau tidak dapat menjadi penuh perhatian dengan mudah dengan bagian tubuh yang lain. Kelenjar ini menyerap perhatian seperti segala sesuatu. Jika engkau memperhatikan titik itu, kedua matamu akan terhipnotis oleh mata ketiga. Matamu akan menjadi terpaku tidak bergerak, jika engkau mencoba penuh perhatian dengan bagian tubuh yang lain itu akan lebih sulit. Mata ketiga ini menyerap pemusatan perhatian, memaksa pemusatan perhatian. Titik tersebut adalah magnet bagi pemusatan perhatian. Sehingga semua metode dari seluruh dunia menggunakannya. Ini adalah cara termudah untuk melatih pemusatan perhatian karena bukan hanya engkau saja yang berusaha tetapi kelenjar tersebut membantumu, kelenjar itu seperti magnet. Perhatian kesadaranmu dibawa ke titik itu dengan paksa. Lalu menyerapnya.

Ada dikatakan dalam naskah-naskah kuno tantra bahwa makanan bagi mata ketiga adalah pemusatan perhatian. Mata ketiga ini lapar, telah lapar dalam banyak kehidupanmu yang terdahulu. Jika engkau memusatkan perhatian di mata ketiga itu, ia akan menjadi hidup. Mata ketiga itu menjadi hidup. Karena makanan telah diberikan kepadanya. Begitu engkau mengetahui bahwa pemusatan perhatian adalah makanan bagi mata ketiga, begitu engkau telah merasakan bagaimana perhatianmu ditarik dan terpusat di titik tersebut, ditarik oleh kelenjar itu, pemusatan perhatian bukan lagi hal yang sulit bagimu. Engkau hanya perlu mengetahui titik yang tepat. Oleh karenanya tutup saja matamu, biarkan kedua matamu bergerak menuju ke tengah dan rasakan titik pusat itu. Ketika engkau mulai berada di dekat titik itu, seketika itu matamu akan terpaku dan tidak bergerak. Ketika matamu tidak dapat lagi digerakkan, engkau menyadari bahwa engkau sudah ada pada titik yang tepat.

PEMUSATAN PERHATIAN DI ANTARA KEDUA ALIS, BIARKAN KESADARAN DI HADAPAN PIKIRAN. Jika ada pemusatan perhatian, untuk pertama kalinya engkau mengalami fenomena yang aneh. Untuk pertama kalinya engkau akan melihat pikiran berjalan di hadapanmu, dan engkau menjadi penyaksi. Ini seperti layar film, berbagai pikiran lalu lalang di depanmu dan engkau penontonnya. Begitu perhatian dan kesadaranmu terpusat di mata ketiga, seketika itu engkau menjadi penonton/penyaksi bagi pikiran-pikiranmu.

Biasanya engkau bukanlah sebagai penonton/penyaksi, engkau teridentifikasi oleh pikiran. Jika ada kemarahan disitu, engkau menjadi kemarahan. Jika pikiran bergerak, engkau bukan penyaksi/penonton, engkau menjadi satu dengan pikiran, teridentifikasi, dan engkau akan bergerak bersama pikiran itu. Engkau menjadi pikiran itu sendiri, engkau mengambil wujud pikiran itu. Ketika ada sex di dalam pikiranmu engkau menjadi sex, ketika ada amarah di dalam pikiranmu engkau menjadi amarah, ketika keserakahan ada di dalam pikiranmu engkau menjadi keserakahan. Setiap pikiran yang muncul engkau menjadi teridentifikasi. Engkau tidak memiliki sekat dan jarak dari pikiranmu.

Tetapi terfokus di mata ketigamu, tiba-tiba engkau menjadi penyaksi, penonton. Melalui mata ketiga engkau menjadi penyaksi bagi pikiranmu. Melalui mata ketiga engkau dapat melihat pikiran berjalan seperti awan di langit atau seperti orang yang berjalan di jalanan.

Engkau duduk dan melalui jendela engkau melihat langit atau melihat orang di jalanan, engkau tidak lagi teridentifikasi. Saat ini engkau menyendiri, seorang penonton dari puncak bukit, dan berbeda. Sekarang jika ada kemarahan engkau dapat melihatnya

sebagai sebuah objek. Sekarang engkau dapat merasa bahwa engkau bukanlah kemarahan. Yang engkau rasakan adalah engkau dikelilingi kemarahan, awan kemarahan datang dan mengelilingimu, tapi engkau bukanlah kemarahan. Dan jika engkau bukanlah kemarahan, kemarahan itu menjadi lumpuh tak berguna, kemarahan itu tidak lagi dapat mempengaruhi, engkau tetap tidak tersentuh. Kemarahan akan datang dan pergi, dan engkau akan tetap terpusat di dalam dirimu.

Teknik ke lima ini adalah teknik untuk menemukan sang penyaksi di dalam dirimu. PUSATKAN PERHATIAN DI ANTARA KEDUA ALIS, BIARKAN PIKIRAN DI HADAPAN KESADARAN. Sekarang lihat pikiran-pikiranmu, sekarang hadapi pikiran-pikiranmu itu. BIARKAN WUJUD TERISI OLEH SARI PATI NAPAS HINGGA KE UJUNG KEPALA DAN DISANA BAGAI DISIRAMI CAHAYA. Ketika perhatian terpusat di mata ketiga, di antara kedua alis, dua hal yang terjadi. Pertama, engkau menjadi penyaksi atas pikiranmu.

Hal ini dapat terjadi melalui dua cara. Engkau menjadi penyaksi dan engkau tetap terpusat di mata ketiga. Berusaha lah untuk menjadi penyaksi. Apa pun yang terjadi, berusahalah menjadi penyaksi atau penonton. Jika engkau sakit, jika tubuhmu merasa gatal dan sakit, jika engkau memiliki kesedihan dan penderitaan, apa pun itu, jadilah penyaksi, disaksikan saja. Apa pun yang terjadi, jangan mengidentifikasi dirimu dengan hal itu. Jadilah penyaksi, pengamat yang mengamati. Lalu jika proses mengamati ini telah terjadi, engkau akan terpusat di mata ketiga.

Hal sebaliknya juga dapat terjadi. Jika engkau terfokus pada mata ketiga, engkau akan menjadi penyaksi. Kedua hal ini adalah hal yang sama. Jadi hal pertama adalah: Dengan terpusat pada mata ketiga diri yang menyaksikan akan muncul. Dengan begitu engkau dapat menghadapi pikiranmu. Ini adalah hal yang pertama. Dan yang kedua adalah engkau dapat merasakan hal yang sangat halus dan indah dari bernapas. Engkau akan dapat merasakan wujud pernapasan, sari pati dari proses bernapas.

Pertama-tama cobalah untuk mengerti apa yang disebut "wujud" oleh "sari pati napas". Ketika engkau bernapas, engkau tidak hanya menarik dan menghembuskan udara. Sains mengatakan engkau hanya menghirup dan menghembuskan udara, hanya oksigen, hidrogen dan gas-gas lain dalam bentuk campurannya. Ilmu pengetahuan sains mengatakan engkau bernapas udara. Tapi tantra mengatakan bahwa udara hanyalah wadah, bukan hal yang sebenarnya. Yang engkau napaskan sebenarnya adalah prana - energi hidup. Udara hanyalah medianya saja, isinya adalah prana. Engkau bernapas prana, bukan hanya udara.

Sains modern belum mampu menemukan apakah prana itu ada atau tidak, tetapi beberapa peneliti telah menemukan beberapa hal yang misterius. Bernapas bukanlah semata-mata udara. Ini sudah dirasakan oleh peneliti-peneliti modern. Khususnya oleh seorang peneliti bernama Wilhelm Reich, seorang ahli psikologi. Dia menyebut energi hidup ini sebagai "energi orgone." Ini sama dengan prana. Wilhelm Reich mengatakan ketika engkau bernapas, udara hanyalah wadahnya saja, dan isinya masih misterius dan dapat disebut orgone atau prana atau ELAN VITAL. Tapi ini sangat halus. Bukan hal material. Udara adalah materi sebagai wadahnya, tetapi isinya bukan materi, tetapi sesuatu yang sangat halus yang bukan materi yang bergerak melalui udara ini.

Dampaknya dapat dirasakan. Ketika engkau bersama seseorang yang segar dan penuh energi, engkau merasa ada energi kesegaran muncul di dalam dirimu. Jika engkau bersama orang yang sakit engkau merasa energimu dihisap olehnya seperti ada sesuatu yang diambil darimu. Ketika engkau pergi ke rumah sakit, kenapa engkau merasa begitu lelah? Energimu dihisap dari segala arah. Seluruh atmosfer rumah sakit sebenarnya sedang sakit, dan semua orang di sana membutuhkan ELAN VITAL (energi hidup) lebih banyak, lebih banyak prana. Sehingga jika engkau ada disana, tiba-tiba pranamu mengalir keluar. Mengapa terkadang engkau merasa seperti lemas dan kelelahan ketika engkau berada di keramaian? Karena pranamu sedang dihisap. Ketika engkau sedang sendiri di bawah langit di pagi hari, di bawah pohon, segera engkau merasakan kesegaran dan vitalitas di dalam dirimu, inilah prana. Setiap orang membutuhkan ruang khusus, jika ruang itu tidak diberikan, pranamu terhisap.

Wilhelm Reich melakukan banyak percobaan, tapi ia dikira orang gila. Sains memiliki takhayulnya sendiri, dan sains adalah Hal yang sangat ortodox dalam hal ini. Sains tidak dapat merasakan sesuatu yang lebih dari udara, tetapi di India kita telah melakukan dan mengalami hal yang berkaitan dengan prana sejak berabad-abad lalu.

Engkau mungkin telah mendengar atau engkau mungkin telah menyaksikan sendiri seseorang yang masuk ke keadaan SAMADHI, kesadaran kosmik, dikubur di dalam tanah, selama berhari-hari tanpa udara sedikitpun masuk. Seseorang pernah mengalami SAMADHI semacam ini (dikubur di dalam tanah) di Mesir pada tahun 1880 selama empat puluh tahun. Semua orang-orang yang menguburnya telah meninggal, karena ia keluar dari samadhinya pada tahun 1920, empat puluh tahun setelahnya. Pada tahun 1920 tidak ada yang mengira ia akan ditemukan dalam keadaan hidup, tetapi ia ditemukan dalam keadaan hidup. Dan ia tetap hidup hingga sepuluh tahun setelah itu.

Ia menjadi benar-benar pucat, tetapi ia masih hidup. Dan tidak ada kemungkinan udara masuk sehingga ia dapat bernapas. Ia ditanyai oleh para dokter dan orang-orang "apa rahasianya semua ini?" Ia menjawab "Kami tidak tahu. Yang kami tahu adalah prana dapat masuk dan mengalir di mana pun." Udara tidak dapat masuk, tetapi prana dapat masuk. Begitu engkau mengetahui bahwa engkau dapat menghirup prana secara langsung tanpa wadahnya, engkau dapat masuk ke dalam samadhi bahkan hingga berabad-abad lamanya.

Dengan fokus di mata ketiga, dengan segera engkau dapat mengamati sari pati napas, bukan napas, tetapi sari pati napas, yaitu prana. Dan jika engkau dapat mengamati sari pati napas, prana, engkau berada di titik darimana lompatan, sesuatu yang di luar batas terjadi.

Sutra/ayat ini mengatakan, BIARKAN WUJUD TERISI PENUH OLEH SARI PATI NAPAS HINGGA KE UJUNG KEPALA... Dan ketika engkau merasakan sari pati napas, prana, bayangkan saja kepalamu terisi oleh prana, bayangkan saja. Tidak perlu usaha. Aku akan

menjelaskan kepadamu bagaimana sesungguhnya imajinasi berkerja. Ketika engkau terfokus di mata ketiga, bayangkan, dan itu akan terjadi segera setelah engkau membayangkannya.

Saat ini imajinasimu tidak memiliki kekuatan apa-apa, engkau membayangkan ini dan itu tetapi tidak ada apa-apa yang terjadi. Tetapi terkadang secara tidak sadar dalam kehidupan sehari-hari imajinasi bisa terjadi. Engkau membayangkan temanmu dan tiba-tiba pintu diketuk dan temanmu datang. Engkau mengatakan bahwa itu kebetulan saja temanmu datang. Terkadang imajinasimu berkerja seperti kebetulan saja. Tetapi ketika hal itu terjadi, cobalah untuk mengingat dan menganalisa segala sesuatunya. Kapan pun engkau merasa bahwa imajinasimu menjadi kenyataan, pergilah ke dalam dirimu dan amati. Pasti fokus perhatianmu mendekati mata ketiga. Kapan pun kebetulan itu terjadi, ini bukanlah kebetulan. Ini terlihat seperti kebetulan karena engkau tidak mengetahui sains rahasianya. Kesadaranmu pasti telah bergerak mendekati pusat mata ketiga. Jika perhatianmu terpusat di mata ketiga, imajinasi saja sudah cukup untuk menciptakan fenomena baru.

Sutra mengatakan ketika engkau terpusat di antara kedua alis dan engkau dapat merasakan sari pati napas, BIARKAN WUJUD TERISI PENUH. Sekarang bayangkan sari pati napas ini mengisi kepalamu, khususnya bagian atasnya, Cakra SAHASRAR (Pusat psikis tertinggi). Dan ketika engkau membayangkannya, seketika itu terisi penuh. Sari pati napas ini, prana, akan menyiramimu dari atas kepalamu bagai cahaya. Dan prana ini akan mulai menyiramimu, dan di bawah siraman cahaya itu engkau akan disegarkan kembali, terlahirkan kembali. Itulah yang disebut dengan kelahiran spiritual (inner rebirth).

Jadi ada dua hal: pertama, terpusat di mata ketiga imajinasimu menjadi tajam dan sangat kuat. Itu kenapa sangat ditekankan pentingnya kemurnian diberikan. Sebelum melatih teknik ini jadilah murni. Kemurnian bukanlah konsep moral di dalam tantra, tapi kemurnian memberi dampak yang berbeda. Karena jika engkau terfokus di mata ketiga dan pikiranmu/niatmu tidak murni, imajinasimu menjadi berbahaya: berbahaya bagi dirimu sendiri dan orang lain. Jika engkau berfikir akan membunuh seseorang, jika ide ini terbersit dalam pikiranmu, dengan membayangkan saja orang itu dapat terbunuh. Itu kenapa sangat banyak ditekankan untuk menjadi murni terlebih dahulu.

Pythagoras disuruh untuk berpuasa, melewati berbagai latihan pernapasan, karena perjalanan ini adalah perjalanan menuju tempat yang berbahaya. Karena begitu ada kekuatan/kesaktian disitu ada bahaya, dan jika pikiranmu tidak murni, begitu engkau memperoleh kekuatan segera pikiran yang tidak murni itu mengambil alih dan mengendalikanmu.

Engkau telah seringkali membayangkan untuk membunuh tetapi imajinasimu tidak dapat bekerja, syukurlah. Jika ini berhasil, jika ini langsung menjadi kenyataan, maka ini akan berbahaya, bukan hanya untuk orang lain, tetapi juga untuk dirimu sendiri, karena seringkali engkau berpikir untuk bunuh diri. Jika pikiran terpusat pada mata ketiga, berpikir

bunuh diri saja akan sungguh-sungguh menjadi bunuh diri. Engkau tidak punya waktu untuk merubahnya, ini langsung terjadi.

Engkau mungkin telah melihat orang yang dihipnotis. Ketika seseorang dihipnotis, yang menghipnotis dapat mengatakan apa saja dan yang terhipnotis akan mengikuti semua yang dikatakan. Seberapa omong kosong pun, seberapa tidak masuk akal pun, seberapa tidak mungkin pun, orang yang terhipnotis akan mengikuti. Apa sebenarnya yang terjadi? Teknik ke lima ini adalah dasar dari semua ilmu hipnotis. Ketika seseorang dihipnotis ia diminta memfokuskan kedua matanya pada satu titik tertentu, pada cahaya, pada titik yang ada di dinding, atau pada mata si penghipnotis.

Ketika engkau memfokuskan kedua matamu pada satu titik tertentu, selama 3 menit pemusatan spiritual yang ada di dalam dirimu (inner attention) mulai mengalir ke mata ketigamu. Dan di saat perhatian di dalam dirimu (inner attention) mulai mengalir ke mata ketigamu, wajahmu mulai berubah. Dan si penghipnotis mengetahui kapan wajahmu berubah. Seketika itu wajahmu kehilangan gairahnya. Menjadi seperti mati, seperti ketika tidur yang mendalam. Si penghipnotis segera mengetahui ketika wajahmu kehilangan kilanya, kehilangan kesegarannya. Ini artinya seluruh perhatianmu terserap oleh pusat mata ketiga. Wajahmu menjadi seperti mati, seluruh energimu mengalir menuju ke pusat mata ketiga.

Sekarang si penghipnotis mengetahui bahwa apa pun yang dikatakannya akan terjadi. Dia mengatakan, "Sekarang engkau tidur yang lelap", sesegera itu engkau akan tertidur. Ia akan berkata "Sekarang engkau tidak sadar" sesegera itu engkau akan menjadi tidak sadar. Sekarang apa pun dapat dilakukan. Jika ia berkata "Sekarang engkau telah menjadi Napoleon," engkau menjadi Napoleon. Engkau akan mulai bertingkah seperti Napoleon, engkau mulai bicara seperti Napoleon. Gerak tubuhmu akan berubah. Pikiran bawah sadarmu akan menjalankan perintah itu dan membuatnya menjadi nyata. Jika engkau menderita suatu penyakit, sekarang dapat diperintahkan bahwa penyakit itu sudah pergi, maka penyakit itu pergi. Atau suatu penyakit dapat diciptakan.

Hanya dengan meletakkan batu biasa dari jalanan di tanganmu, si penghipnotis dapat mengatakan "Ini adalah api di tanganmu", dan engkau akan merasakan panas yang membara, tanganmu akan terbakar, bukan hanya di pikiran tetapi pada kenyataannya. Engkau akan mengalami sensasi seperti terbakar. Apa sebenarnya yang terjadi? Tidak ada api, hanya sebuah batu biasa dan dingin. Bagaimana caranya? Bagaimana rasa terbakar itu terjadi? Engkau terfokus di mata ketiga, si penghipnotis telah memberikan sugesti pada imajinasimu, dan imajinasi itu diwujudkan. Jika si penghipnotis mengatakan, "Sekarang engkau mati," engkau akan langsung mati. Jantungmu akan berhenti. Benar-benar berhenti.

Ini terjadi karena mata ketiga. Di mata ketiga, imajinasi/khayalan dan kenyataan bukanlah dua hal yang berbeda. Imajinasi adalah sebuah fakta. Bayangkan maka terjadi. Tidak ada

jarak antara mimpi dan kenyataan. Mimpikan maka akan menjadi nyata. Oleh karenanya kenapa Shankara (Adi Sankaracharya) mengatakan bahwa seluruh alam semesta ini adalah mimpi dari sang Illahi. Ini karena sang Illahi terpusat di mata ketiga, selalu, selamanya, sehingga apa pun yang dimimpikan sang Illahi menjadi nyata. Jika engkau juga terpusat di mata ketiga, apa pun yang engkau impikan menjadi nyata.

Sariputta (Sansekerta: Sariputra) datang menemui Buddha. Sariputta bermeditasi dengan mendalam, lalu banyak hal, banyak penglihatan/penampakan yang muncul, seperti halnya setiap orang yang masuk di kedalaman meditasi. Ia mulai melihat berbagai surga, ia mulai melihat neraka berbagai penghuni surga, para dewa, dan raksasa. Dan mereka benar-benar ada dan nyata, begitu nyata sehingga membuat dia pergi menghadap Buddha untuk melaporkan penampakan yang ia lihat di dalam meditasinya. Buddha menjawab, "Tidak ada apa-apa, hanya mimpi. Hanya mimpi!"

Tetapi Sariputta mengatakan, "Mereka sangat nyata. Bagaimana mungkin aku dapat mengatakan itu hanyalah mimpi." Ketika aku melihat bunga di dalam penglihatanku, bunga itu lebih nyata dari setiap bunga yang ada di dunia. Harumnya ada di situ. Aku dapat menyentuhnya. Bahkan ketika aku melihat-Mu, aku tidak melihat Engkau sebagai nyata, bunga itu lebih nyata dari Engkau yang berdiri dihadapanku, jadi bagaimana aku dapat membedakan yang mana yang nyata dan yang mana yang mimpi?" Buddha menjawab "Sekarang engkau terpusat pada mata ketiga, mimpi dan kenyataan adalah satu. Apa pun yang engkau mimpikan adalah nyata, begitu juga sebaliknya (apa pun yang engkau lihat di alam nyata adalah mimpi)."

Bagi mereka yang sudah terpusat di mata ketiga mimpi akan menjadi nyata dan seluruh Alam semesta yang (terlihat) nyata ini akan menjadi mimpi, karena ketika engkau mengetahui mimpi dapat menjadi nyata engkau mengetahui tidak ada perbedaan yang mendasar antara mimpi dan kenyataan. Jadi ketika Shankara mengatakan bahwa seluruh Alam semesta ini adalah MAYA (illusi, khayalan, palsu, tidak nyata, fatamorgana), mimpi sang illahi, ia tidak mengatakan sebuah dalil teori, bukan sebuah pernyataan filosofis. Yang Shankara katakan adalah sebuah pengalaman spiritual langsung (inner experience) dari seseorang yang telah terpusat di mata ketiga.

Ketika engkau terpusat di mata ketiga, bayangkan saja esensi prana menyiramimu dari ujung kepala, seperti seolah-olah engkau duduk di bawah pohon lalu engkau disirami dengan bunga-bunga, atau engkau berada di sebuah tanah lapang lalu ada awan yang menyiramimu dengan hujan, atau engkau sedang duduk di pagi hari dan matahari terbit dan sinar mentari pagi menyinarimu. Bayangkan, dan sesegera itu engkau disirami, bermandikan cahaya yang mengalir dari ujung kepalamu. Cahaya yang menyiramimu ini menciptakanmu kembali, memberikanmu sebuah kelahiran baru. Engkau terlahir kembali (sebagai makhluk spiritual).

Teknik keenam:

KETIKA BERADA DALAM AKTIVITAS DUNIAWI, JAGA PERHATIAN DI ANTARA KEDUA NAPAS, DAN TERUS BERLATIH, DALAM BEBERAPA HARI AKAN LAHIR SEBAGAI YANG BARU.

KETIKA BERADA DALAM AKTIVITAS DUNIAWI, JAGA PERHATIAN DI ANTARA KEDUA NAPAS ... Lupakan napas - jagalah perhatian di antaranya. Satu napas telah datang/masuk: sebelum ia kembali, sebelum ia dihembuskan keluar, ada celah, sela waktu. Satu napas sudah keluar; sebelum ia diambil/masuk lagi, ada sela waktu/celah. DALAM KEGIATAN DUNIAWI JAGA PERHATIAN DI ANTARA KEDUA NAPAS, DAN TERUS BERLATIH, DALAM BEBERAPA HARI, AKAN LAHIR SEBAGAI YANG BARU. Tapi ini harus dilakukan terus menerus. Teknik keenam ini harus dilakukan terus menerus. Itulah mengapa hal ini disebutkan: KETIKA BERADA DALAM AKTIVITAS DUNIAWI ... Apapun yang engkau lakukan, jagalah perhatianmu dalam celah di antara dua napas. Tapi itu harus dilatih selama dalam beraktivitas.

Kita telah membahas satu teknik yang mirip. Sekarang hanya ada perbedaan ini, bahwa ini harus dilatih selama dalam kegiatan duniawi. Tidak melatihnya dalam isolasi/pengasingan/kesendirian. Ini harus dilakukan saat engkau sedang melakukan sesuatu yang lain. Engkau sedang makan - teruslah makan dan menjadi penuh perhatian akan celah itu. Engkau sedang berjalan - teruslah berjalan dan menjadi penuh perhatian akan celah itu. Engkau akan tidur - berbaring, biarkan tidur datang, tapi engkau terus menjadi penuh perhatian akan celah itu. Mengapa dalam kegiatan? Karena kegiatan mengalihkan perhatian pikiran, kegiatan memanggil perhatianmu lagi dan lagi. Jangan terganggu/terbagi perhatianmu, tetaplh pada celah itu. Dan jangan menghentikan kegiatan, biarkan kegiatan itu berlanjut. Engkau akan memiliki dua lapisan keberadaan - melakukan dan menjadi.

Kita memiliki dua lapisan keberadaan: dunia perbuatan dan dunia jiwa/keberadaan (*being*); garis lingkaran dan pusatnya. Teruslah bekerja di garis lingkaran, di sekelilingnya; jangan menghentikannya. Tapi teruslah bekerja dengan penuh perhatian di pusatnya juga. Apa yang akan terjadi? Aktivitasmu akan menjadi sebuah sandiwara, seperti jika engkau sedang memainkan satu peran.

Engkau sedang memainkan satu peran - misalnya, dalam sebuah drama. Engkau telah menjadi Rama atau engkau telah menjadi Kristus. Engkau terus bersandiwara sebagai Kristus atau sebagai Rama, dan engkau masih tetap dirimu sendiri. Di pusatnya, engkau tahu siapa engkau; di pinggirnya engkau terus berperan sebagai Rama, Kristus atau siapa pun. Engkau tahu engkau bukan Rama - engkau bersandiwara. Engkau tahu siapa engkau. Perhatianmu berpusat dalam dirimu; aktivitasmu terus berlanjut di sekelilingnya.

Jika metode ini dilatih, seluruh hidupmu akan menjadi drama yang panjang. Engkau akan menjadi seorang aktor yang memainkan peran, tetapi terus-menerus berpusat di celah itu. Jika engkau lupa akan celah itu maka engkau tidak memainkan perannya, engkau telah menjadi peran itu. Lalu itu bukan lagi sebuah drama; engkau telah salah mengartikannya sebagai kehidupan. Itulah yang telah kita lakukan. Semua orang berpikir ia sedang menjalani hidup. Itu bukan hidup, itu hanyalah sebuah peran - bagian yang telah diberikan kepadamu oleh masyarakat, oleh keadaan, oleh budaya, oleh tradisi, negara, situasi. Engkau telah diberi sebuah peran dan engkau sedang memainkannya; engkau telah menjadi teridentifikasi dengannya. Untuk memecahkan identifikasi itu maka ada teknik ini.

Krishna memiliki banyak nama. Krishna adalah salah satu aktor terbesar. Dia terus berpusat pada dirinya sendiri dan bermain - bermain banyak peran, banyak permainan,

tapi benar-benar tidak serius. Keseriusan berasal dari identifikasi. Jika engkau benar-benar menjadi Rama dalam drama itu maka pasti akan ada banyak masalah. Masalah-masalah itu akan keluar dari keseriusanmu. Ketika Sita diculik engkau mungkin mengalami serangan jantung, dan seluruh permainan/sandiwaranya harus dihentikan. Jika engkau benar-benar menjadi Rama serangan jantung itu pasti ... bahkan gagal jantung.

Tapi engkau hanyalah seorang aktor. Sita diculik, tapi tidak ada yang diculik. Engkau akan kembali ke rumahmu dan engkau akan tidur dengan damai. Bahkan tidak dalam mimpimu engkau akan merasa bahwa Sita diculik. Ketika Sita benar-benar diculik, Rama sendiri meratap, menangis dan bertanya kepada pohon-pohon, "Di mana Sita-ku telah pergi? Siapa yang telah mengambilnya?" Tapi ini adalah hal yang perlu dipahami. Jika Rama benar-benar menangis dan bertanya pada pohon-pohon, ia telah menjadi teridentifikasi. Dia tidak lagi Rama; ia tidak lagi satu pribadi yang ilahi.

Ini adalah hal untuk diingat, bahwa untuk Rama kehidupan nyatanya juga hanya satu peran. Engkau telah melihat aktor-aktor lain bermain sebagai Rama, tapi Rama sendiri hanya sedang memainkan peranannya - di panggung yang lebih besar, tentu saja.

India memiliki cerita yang sangat indah tentang hal itu. Aku pikir cerita itu unik; tidak ada tempat lain di dunia dimana hal seperti itu ada. Diceritakan bahwa Valmiki menulis RAMAYANA sebelum Rama lahir, dan kemudian Rama harus mengikuti (jalan ceritanya). Jadi sesungguhnya, tindakan pertama dari Rama juga hanyalah satu drama. Ceritanya ditulis sebelum Rama lahir dan kemudian Rama harus mengikutinya, jadi apa yang bisa dia lakukan? Ketika seorang pria seperti Valmiki menulis ceritanya, Rama harus mengikuti. Jadi semuanya sudah diatur/ditetapkan. Sita akan diculik dan perang itu harus berlangsung/terjadi.

Jika engkau dapat memahami hal ini, maka engkau dapat memahami teori takdir, BHAGYA - nasib. Ini memiliki makna yang sangat dalam. Dan artinya adalah, jika engkau menganggap bahwa segala sesuatunya sudah diatur/ditetapkan untukmu, hidupmu menjadi sebuah drama. Jika engkau memainkan peran Rama dalam drama, engkau tidak dapat mengubahnya, semuanya sudah ditetapkan, bahkan dialogmu. Jika engkau mengatakan sesuatu kepada Sita itu hanya mengulang sesuatu yang sudah ditetapkan. Engkau tidak dapat mengubahnya jika hidup dianggap sebagai sudah tetap/diatur.

Misalnya, engkau akan mati pada hari tertentu - itu sudah tetap. Ketika engkau akan mati engkau akan menangis, tetapi itu sudah tetap. Dan orang ini dan itu akan berada di sekitarmu - itu sudah tetap. Jika semuanya adalah tetap, segala sesuatunya menjadi sebuah drama. Jika semuanya adalah tetap, itu berarti engkau hanya perlu memerankannya. Engkau tidak diminta untuk menjalaninya sebagai hidup (*to live it*), engkau hanya diminta untuk memerankannya.

Teknik ini, teknik keenam, hanya untuk membuat dirimu sendiri sebuah psikodrama - hanya sebuah sandiwaranya. Engkau memusatkan perhatian pada celah di antara dua napas dan kehidupan berlanjut, di pinggiran/lingkaran luar. Jika perhatianmu ada di pusat, maka perhatianmu tidak benar-benar ada di pinggiran/lingkaran luar - itu hanya "perhatian-sampingan"; itu hanya terjadi di suatu tempat di dekat perhatianmu. Engkau bisa merasakannya, engkau bisa mengetahuinya, tetapi itu tidak penting. Seolah-olah itu tidak terjadi padamu. Aku akan mengulangi ini: jika engkau berlatih teknik keenam ini, seluruh hidupmu akan menjadi seolah-olah tidak terjadi padamu, seolah-olah itu terjadi pada orang lain.

Teknik ketujuh: DENGAN NAPAS YANG TIDAK BERWUJUD DI PUSAT DAHI, KETIKA Napas MENCAPAI HATI PADA SAAT TIDUR, MILIKI KENDALI ATAS MIMPI DAN ATAS KEMATIAN ITU SENDIRI. Semakin lama engkau sedang memasuki lapisan yang lebih dalam. DENGAN Napas YANG TIDAK BERWUJUD DI PUSAT DAHI ... Jika engkau mengenal mata ketiga maka engkau tahu napas yang tidak berwujud, prana yang tak terlihat di tengah dahi, dan kemudian engkau tahu siraman itu - energi, mandi cahaya. KETIKA Napas MENCAPAI HATI ... Ketika siraman itu akan mencapai hatimu ... PADA SAAT TIDUR, MEMILIKI KENDALI ATAS MIMPI DAN ATAS KEMATIAN ITU SENDIRI.

Bagilah teknik ini ke dalam tiga bagian. Satu, engkau harus dapat merasakan prana dalam napas - bagian yang tidak berwujud dari itu, bagian yang tak terlihat dari itu, bagian bukan-materi itu. Itu terjadi jika engkau menjadi penuh perhatian di antara kedua alis; lalu itu terjadi dengan mudahnya. Jika engkau penuh perhatian dalam celah napas, lalu itu juga akan terjadi, tapi sedikit kurang mudah. Jika engkau menyadari pusat di pusarmu di mana napas datang dan menyentuh dan pergi keluar, itu juga akan terjadi, tetapi itu kurang mudah. Cara termudah untuk mengetahui bagian yang tak terlihat dari napas adalah menjadi terpusat di mata ketiga. Tapi di mana pun engkau terpusat, itu akan terjadi, engkau mulai merasakan prana yang mengalir masuk.

Jika engkau dapat merasakan prana mengalir ke dalam dirimu, engkau bisa tahu kapan engkau akan mati. Enam bulan sebelum hari kematianmu, engkau mulai mengetahui, jika engkau bisa merasakan bagian yang tak terlihat dari napas. Mengapa begitu banyak orang kudus menyatakan hari kematian mereka? Itu mudah, karena jika engkau dapat melihat isi dari napas, prana mengalir ke dalam dirimu, saat proses itu membalik engkau bisa merasakannya. Sebelum engkau mati, enam bulan sebelum engkau mati, prosesnya membalik: prana mulai mengalir keluar darimu. Kemudian napas itu bukan membawanya ke dalam. Malahan, sebaliknya, napas membawanya keluar - napas yang sama.

Engkau tidak bisa merasakan itu karena engkau tidak tahu bagian yang tak terlihat - engkau tahu hanya yang terlihat, engkau tahu hanya kendaraannya. Kendaraan itu akan sama. Sekarang napas membawa prana masuk, meninggalkannya disana; lalu kendaraan itu kembali kosong. Lalu, sekali lagi ia diisi dengan prana dan masuk ke dalam. Jadi napas masuk dan napas keluar itu tidak sama, ingat. Napas yang masuk dan napas yang keluar adalah sama seperti kendaraan, tapi napas masuk diisi dengan prana dan napas keluar itu kosong. Engkau telah mengambil prana masuk dan napas menjadi kosong.

Yang sebaliknya terjadi ketika engkau mendekati kematian. Napas yang masuk datang tanpa prana, kosong, karena tubuhmu tidak dapat menghisap prana dari semesta. Engkau akan mati; tidak ada kebutuhan untuk itu. Seluruh proses telah dibalik. Dan ketika napas keluar, ia membawa pranamu keluar. Orang yang telah mampu melihat yang tak terlihat bisa mengetahui hari kematiannya segera. Enam bulan sebelumnya, prosesnya membalik.

Sutra ini sangat, sangat penting: DENGAN NAPAS YANG TIDAK BERWUJUD DI PUSAT DAHI, KETIKA NAPAS MENCAPAI HATI PADA SAAT TIDUR, MILIKI KENDALI ATAS MIMPI DAN ATAS KEMATIAN ITU SENDIRI. Saat engkau jatuh tertidur teknik ini harus dilatih - karena hanya di sini, tidak pada waktu lainnya. Ketika engkau jatuh tertidur, hanya kemudian; itu adalah saat yang tepat untuk berlatih teknik ini. Engkau tertidur. Segera, segera, tidur menguasai. Dalam sejenak, kesadaranmu akan larut; engkau tidak akan menyadari. Sebelum saat itu tiba, jadilah sadar - sadar akan napas dan prana yang tak terlihat, dan rasakan itu datang ke jantung.

Teruslah rasakan bahwa nafas tak berwujud itu datang ke jantung. Prana masuk dari jantungmu ke dalam tubuh. Teruslah rasakan bahwa prana menuju ke jantung, dan biarkan tidur datang saat engkau terus menerus merasakan itu. Engkau terus merasakan, dan biarkan tidur datang dan menenggelamkan dirimu.

Jika ini terjadi - bahwa engkau merasakan napas yang tak terlihat datang ke jantung dan tidur menguasai - engkau akan menjadi sadar dalam mimpi. Engkau akan tahu bahwa engkau sedang bermimpi. Biasanya kita tidak tahu bahwa kita sedang bermimpi. Sementara engkau bermimpi engkau berpikir bahwa ini adalah kenyataan. Itu juga terjadi karena mata ketiga. Apakah engkau pernah melihat orang tertidur? Matanya bergerak ke atas dan menjadi terfokus dalam mata ketiga. Jika engkau belum melihat, maka lihatlah.

Anakmu sedang tidur ... buka saja matanya dan lihatlah di mana matanya. Pupil matanya sudah naik dan mereka terfokus pada mata ketiga. Aku katakan lihatlah pada anak-anak, jangan melihat pada orang dewasa - mereka tidak bisa dipercaya karena tidur orang dewasa tidak dalam. Mereka hanya akan berpikir bahwa mereka tertidur. Lihatlah pada anak-anak, mata mereka bergerak ke atas. Mereka menjadi terfokus dalam mata ketiga. Karena pemusatan pada mata ketiga ini engkau menganggap mimpimu sebagai nyata, engkau tidak dapat merasakan mereka adalah mimpi - mereka adalah nyata. Engkau akan tahu ketika engkau bangun di pagi hari. Maka engkau akan tahu bahwa "Aku sedang bermimpi." Tapi ini nanti, penyadaran setelah mengingat kembali. Engkau tidak dapat menyadari dalam mimpi bahwa engkau sedang bermimpi. Jika engkau menyadarinya, maka ada dua lapisan: mimpi ada tapi engkau terjaga, engkau sadar. Untuk orang yang menjadi sadar dalam mimpi, sutra ini indah. Ia mengatakan, MILIKI KENDALI ATAS MIMPI DAN ATAS KEMATIAN ITU SENDIRI.

Jika engkau bisa menyadari mimpi, engkau dapat melakukan dua hal. Engkau dapat menciptakan impian - kesatu. Biasanya engkau tidak dapat menciptakan mimpi. Begitu impotennya manusia! Engkau bahkan tidak bisa menciptakan mimpi. Jika engkau ingin memimpikan hal tertentu engkau tidak dapat memimpikannya; itu bukan di tanganmu. Begitu tak berdayanya manusia! Bahkan mimpi pun tidak bisa diciptakan. Engkau hanyalah korban dari mimpi, bukan pencipta. Satu mimpi terjadi padamu; engkau tidak bisa melakukan apa-apa. Engkau tidak dapat menghentikannya maupun menciptakannya

Tapi jika engkau bergerak ke tidur dengan mengingat hati yang dipenuhi dengan prana, terus menerus disentuh oleh prana dengan setiap napas, engkau akan menjadi tuan dari mimpimu - dan ini adalah penguasaan yang langka. Kemudian engkau bisa bermimpi apapun mimpi yang engkau suka. Katakan saja saat engkau tertidur bahwa "Aku ingin bermimpi mimpi ini," dan mimpi itu akan datang kepadamu. Katakan saja, saat mulai tertidur, "Aku tidak ingin bermimpi mimpi itu," dan mimpi itu tidak bisa memasuki pikiranmu.

Tetapi apa gunanya menjadi tuan dari mimpimu? Bukankah itu tidak berguna? Tidak, itu tidak sia-sia. Setelah engkau menjadi tuan dari mimpimu, engkau tidak akan pernah bermimpi - itu tidak masuk akal. Ketika engkau adalah tuan dari mimpimu, mimpi berhenti; tidak ada kebutuhan untuk itu. Dan ketika mimpi berhenti, tidurmu memiliki kualitas yang berbeda sama sekali, dan kualitasnya sama seperti kematian.

Kematian adalah tidur yang nyenyak, tidur yang mendalam. Jika tidurmu bisa menjadi sedalam kematian, itu berarti tidak akan ada mimpi. Bermimpi menciptakan kedangkalan dalam tidur. Engkau bergerak di permukaan karena mimpi; karena tergantung pada mimpi,

engkau bergerak di permukaan. Ketika tidak ada mimpi engkau hanya jatuh ke laut, kedalamannya tercapai.

Kematian adalah sama. Itu sebabnya orang di India selalu mengatakan bahwa tidur adalah kematian berjangka pendek, dan kematian adalah tidur yang panjang – secara kualitatif mereka adalah sama. Tidur adalah kematian sehari-hari. Kematian adalah sebuah fenomena dari-kehidupan-ke-kehidupan, tidur dari-hidup-ke-hidup. Setiap hari engkau lelah. Engkau jatuh ke dalam tidur dan engkau mendapatkan kembali vitalitasmu, gairahmu di pagi hari; engkau terlahir kembali. Setelah hidup tujuh puluh atau delapan puluh tahun engkau benar-benar lelah. Kini kematian berjangka pendek seperti itu tidak lagi dapat berguna bagimu; engkau membutuhkan kematian yang besar. Setelah kematian besar atau tidur besar itu, engkau dilahirkan kembali dengan tubuh yang sama sekali baru.

Begitu engkau bisa mengetahui tidur tanpa mimpi dan dapat menjadi sadar di dalamnya, maka tidak akan ada ketakutan akan kematian. Tak seorang pun pernah mati, tidak ada yang bisa mati – itu adalah ketidakmungkinan satu-satunya.

Hanya sehari sebelumnya aku memberitahumu bahwa kematian adalah satu-satunya kepastian, dan sekarang aku katakan kepadamu bahwa kematian adalah mustahil. Tidak ada yang pernah meninggal dan tidak ada yang bisa mati – itu adalah satu-satunya ketidak-mungkinan - karena alam semesta adalah kehidupan. Engkau terlahir kembali lagi dan lagi, tapi tidur itu begitu mendalam sehingga engkau melupakan identitas lamamu. Pikiranmu dicuci bersih dari ingatan.

Pikirkanlah itu dengan cara ini. Hari ini engkau akan tidur: di sana ada beberapa mekanisme - dan segera kita akan mengetahui ini - seperti mekanisme yang dapat menghapus rekaman di tape recorder/alat perekam, yang dapat menghapus rekaman menjadi bersih sehingga apapun yang terekam, tidak akan ada lagi. Hal yang sama juga mungkin dengan memori/ingatan, karena memori sebenarnya hanya satu rekaman yang dalam. Cepat atau lambat kita akan memiliki mekanisme yang dapat diletakkan di kepala dan itu akan membersihkan pikiranmu sepenuhnya. Di pagi hari engkau tidak akan lagi menjadi orang yang sama karena engkau tidak akan mampu mengingat siapa orang itu yang pergi tidur. Maka tidurmu akan terlihat seperti mati. Akan ada ketidak-berlanjutan; engkau tidak akan mampu mengingat siapa yang pergi tidur. Hal ini terjadi secara alami. Ketika engkau mati dan engkau dilahirkan kembali, engkau tidak dapat mengingat siapa yang sudah meninggal. Engkau mengawalinya lagi.

Dengan teknik ini, pertama engkau akan menjadi tuan dari mimpimu - yaitu, bermimpi akan berhenti. Atau jika engkau ingin bermimpi engkau akan dapat bermimpi, tapi mimpi akan menjadi disengaja. Ini tidak akan tidak-sengaja, itu tidak akan dipaksakan padamu; engkau tidak akan menjadi korban. Maka kualitas tidurmu akan menjadi seperti kematian. Maka engkau akan tahu bahwa kematian adalah tidur.

Itulah sebabnya sutra ini mengatakan: KENDALI ATAS MIMPI DAN ATAS KEMATIAN ITU SENDIRI. Engkau akan tahu bahwa kematian hanyalah tidur yang panjang - dan itu membantu dan indah karena itu memberikanmu kehidupan baru; itu memberimu segala sesuatu yang baru. Kematian berhenti terjadi... dengan berhentinya bermimpi, kematian berhenti.

Ada arti lain untuk menguasai kematian, menguasai arah atas kematian. Jika engkau bisa merasa bahwa kematian hanya satu tidur, engkau akan dapat mengarahkannya. Jika

engkau dapat mengarahkan mimpimu, engkau dapat mengarahkan kematianmu juga. Engkau dapat memilih di mana engkau akan dilahirkan kembali, kepada siapa, kapan, dalam bentuk apa; engkau akan menjadi tuan bagi kelahiranmu juga.

Buddha telah meninggal ... Aku tidak mengacu pada kehidupannya yang terakhir, tetapi untuk satu kehidupan sebelumnya, sebelum ia menjadi Buddha. Sebelum meninggal dia berkata, "Aku akan lahir dari orang tua ini dan itu; orang tersebut akan menjadi ibuku, orang tersebut akan menjadi ayahku. Tapi ibuku akan segera mati ... ketika aku lahir ibuku akan segera mati. Sebelum aku lahir ibuku akan memiliki mimpi tertentu." Tidak saja engkau dapat menguasai akan mimpimu, engkau dapat menguasai mimpi orang lain juga. Jadi Buddha, sebagai contoh, berkata, "mimpi tertentu akan terjadi. Ketika aku akan berada di dalam rahim, ibuku akan mendapatkan mimpi tertentu. Jadi, setiap kali seorang wanita memiliki mimpi-mimpi dalam urutan ini, ketahuilah bahwa aku akan lahir darinya."

Dan itu terjadi. Ibu sang Buddha bermimpi dengan urutan yang sama. Urutan itu dikenal di seluruh India, karena itu bukan pernyataan biasa. Hal itu diketahui semua orang, terutama mereka yang tertarik pada agama dan hal-hal yang lebih dalam dari kehidupan dan jalan kehidupan esoteris. Hal itu sudah diketahui, sehingga mimpi bisa ditafsirkan. Freud bukan penafsir pertama - dan, tentu saja, bukan yang terdalam. Hanya di Barat adalah dia adalah yang pertama.

Jadi ayah sang Buddha segera memanggil para penafsir mimpi, Freuds dan Jungs dari zaman itu, dan ia bertanya, "Apa arti urutan mimpi ini? Aku takut. Mimpi-mimpi ini jarang, dan mereka terus berulang dalam urutan yang sama. Ada satu, dua, tiga, empat, lima, enam mimpi yang terus menerus berulang. Ada mimpi yang sama, seperti jika ada yang melihat film yang sama lagi dan lagi. Apa yang terjadi?"

Jadi mereka mengatakan kepadanya, "Engkau akan menjadi ayah dari satu jiwa yang agung - orang yang akan menjadi seorang Buddha. Tapi kemudian istrimu akan berada dalam bahaya, karena setiap kali buddha ini lahir sulit bagi ibunya untuk bertahan hidup."

Ayahnya bertanya, "Mengapa?" Para penafsir berkata, "Kami tidak bisa mengatakan mengapa, tapi jiwa ini yang akan lahir telah membuat pernyataan bahwa ketika ia akan dilahirkan kembali, ibunya akan langsung mati."

Belakangan Buddha ditanya, "Mengapa ibumu mati segera?" Ia berkata, "Melahirkan seorang Buddha adalah peristiwa yang begitu besar sehingga segala sesuatunya menjadi sia-sia setelah itu. Jadi ibunya tidak bisa hidup. Ibunya harus dilahirkan kembali untuk memulai dari awal. Melahirkan seorang Buddha adalah suatu klimaks, itu adalah puncaknya, sedemikian sehingga ibunya tidak bisa hidup sesudahnya."

Jadi ibunya meninggal. Dan Buddha telah mengatakan dalam kehidupan sebelumnya bahwa ia akan lahir saat ibunya sedang berdiri di bawah pohon palem - dan itu terjadi. Ibunya berdiri di bawah pohon palem - berdiri di saat Buddha lahir. Dan dia berkata, "Aku akan lahir saat ibuku sedang berdiri di bawah pohon palem, dan aku akan mengambil tujuh langkah. Segera, aku akan berjalan. Ini adalah tanda-tanda yang aku berikan kepadamu," katanya, "sehingga engkau akan tahu bahwa seorang buddha sudah lahir." Dan ia melakukan semuanya.

Dan ini tidak hanya demikian dengan Buddha. Ini juga terjadi dengan Yesus, ini juga terjadi dengan Mahavira, ini juga terjadi dengan banyak orang lainnya. Setiap Jaina Tirthankara telah meramalkan dalam kehidupan sebelumnya bagaimana ia akan lahir. Dan

mereka telah memberikan urutan mimpi tertentu - bahwa ini dan itu akan menjadi simbol/ tanda-tandanya - dan mereka telah menceritakan bagaimana itu akan terjadi.

Engkau dapat mengendalikan, engkau dapat mengarahkan. Begitu engkau dapat mengarahkan mimpimu, engkau dapat mengarahkan segala sesuatu, karena mimpi adalah yang sangat mendasar dari dunia ini. Hidup ini terbuat dari (hal-hal) mimpi. Setelah engkau dapat mengarahkan mimpimu, engkau dapat mengarahkan semuanya. Sutra ini mengatakan, ATAS KEMATIAN ITU SENDIRI. Maka orang dapat memberikan kelahiran tertentu, kehidupan tertentu untuk dirinya.

Kita hanyalah korban. Kita tidak tahu mengapa kita dilahirkan, mengapa kita mati. Siapa yang mengarahkan kita - dan mengapa? Tampaknya tidak ada alasan. Semuanya tampaknya hanya seperti satu kekacauan, hanya kebetulan. Ini karena kita bukan tuan. Begitu kita adalah tuan itu tidak seperti ini.

Teknik kedelapan: DENGAN RASA BAKTI YANG SANGAT MENDALAM, PUSATKAN PADA DUA PERSIMPANGAN NAPAS DAN KETAHUI YANG MENGETAHUI. Ada sedikit perbedaan dalam teknik-teknik ini - sedikit modifikasi. Tapi meskipun perbedaannya sedikit pada tekniknya, untukmu mereka mungkin menjadi besar. Sebuah kata tunggal membuat perbedaan besar. DENGAN RASA BAKTI YANG SANGAT MENDALAM, PUSATKAN PADA DUA PERSIMPANGAN NAPAS. Napas yang masuk memiliki satu persimpangan di mana ia berbalik arah, napas keluar memiliki persimpangan lain di mana ia berbalik arah. Dengan dua pemutaran/pembelokkan ini - dan kita telah membahas pemutaran ini - sedikit perbedaan dibuat: yaitu, sedikit di tekniknya, tapi bagi para pencari mungkin menjadi besar. Hanya satu syarat yang ditambahkan - DENGAN RASA BAKTI YANG SANGAT MENDALAM, - dan seluruh tekniknya menjadi berbeda.

Dalam bentuk pertamanya, tidak ada pertanyaan tentang bhakti, hanya teknik ilmiah. Engkau melakukannya, dan itu bekerja. Tetapi ada orang yang tidak bisa melakukan teknik yang begitu kering dan ilmiah. Mereka yang berorientasi hati, mereka yang menjadi milik dunia pengabdian/bakti, untuk mereka sedikit perbedaan ini telah dibuat: DENGAN RASA BAKTI YANG SANGAT MENDALAM, PUSATKAN PADA DUA PERSIMPANGAN NAPAS DAN KETAHUI YANG MENGETAHUI.

Jika engkau bukan dari yang cenderung ilmiah, dari sikap ilmiah, jika engkau bukan pikiran ilmiah, maka cobalah ini: DENGAN RASA BAKTI YANG SANGAT MENDALAM – dengan keyakinan, cinta, kepercayaan - PUSATKAN PADA DUA PERSIMPANGAN NAPAS DAN KETAHUI YANG MENGETAHUI. Bagaimana cara melakukan ini? Bagaimana? Engkau dapat memiliki pengabdian/bakti kepada seseorang: kepada Krishna, kepada Kristus engkau dapat memiliki pengabdian. Tapi bagaimana engkau bisa memiliki pengabdian kepada dirimu sendiri, kepada persimpangan bernapas ini? Fenomena ini tampaknya benar-benar bukan-bakti. Tapi itu tergantung.

Tantra mengatakan bahwa tubuh adalah kuil. Tubuhmu adalah bait Allah, tempat tinggal ilahi, jadi jangan memperlakukan tubuhmu sebagai objek. Tubuh adalah kudus, tubuh adalah suci. Dan di saat engkau menarik napas masuk, tidak hanya engkau yang menarik napas, itu adalah ke-ilahi-an dalam dirimu. Engkau sedang makan, engkau sedang bergerak atau berjalan ... lihatlah dengan cara ini: itu bukan engkau, tapi yang ilahi bergerak di dalam dirimu. Lalu semuanya menjadi benar-benar bhakti.

Dikatakan tentang banyak orang kudus bahwa mereka mencintai tubuh mereka. Mereka memperlakukan tubuh mereka seolah-olah tubuh mereka milik kekasih mereka. Engkau dapat memperlakukan tubuhmu dengan cara ini atau engkau dapat memperlakukannya seperti mekanisme - itu sekali lagi adalah satu sikap. Engkau dapat memperlakukannya dengan rasa bersalah, dosa; engkau dapat memperlakukannya sebagai sesuatu yang kotor; engkau dapat memperlakukannya sebagai sesuatu yang menakutkan, sebagai sebuah keajaiban; engkau dapat memperlakukannya sebagai tempat tinggal ilahi. Itu tergantung padamu. Jika engkau dapat memperlakukan tubuhmu sebagai kuil, maka teknik ini akan membantu - DENGAN RASA BAKTI YANG SANGAT MENDALAM....

Cobalah itu. Saat engkau sedang makan, cobalah itu. Jangan berpikir bahwa ENKKAU sedang makan. Berpikirlah bahwa yang ilahi di dalam dirimu lah yang sedang makan, dan lihatlah perubahannya. Engkau sedang makan makanan yang sama, engkau adalah sama, tetapi segera semuanya menjadi berbeda. Engkau sedang memberikan makanan kepada yang ilahi. Engkau sedang mandi - satu hal yang sepele, yang sangat biasa - tapi ubahlah sikapmu: rasakan bahwa engkau sedang memandikan yang ilahi di dalam dirimu. Maka teknik ini akan mudah: DENGAN RASA BAKTI YANG SANGAT MENDALAM, PUSATKAN PADA DUA PERSIMPANGAN NAPAS DAN KETAHUI YANG MENGETAHUI.

Teknik kesembilan: BERBARINGLAH SELAYAKNYA MATI. MARAHLAH DENGAN MEMBARA, DIAMLAH/TETAPLAH BEGITU. ATAU MENATAP TANPA MENGGERAKKAN BULU MATA. ATAU HISAP SESUATU DAN JADILAH YANG MENGHISAP.

BERBARINGLAH SELAYAKNYA MATI. Cobalah itu: tiba-tiba engkau sudah mati. Tinggalkan tubuh! Jangan bergerak, karena engkau sudah mati. Coba bayangkan bahwa engkau sudah mati. Engkau tidak dapat memindahkan tubuh, engkau tidak dapat memindahkan mata, engkau tidak bisa menangis, engkau tidak bisa berteriak, engkau tidak dapat melakukan apa-apa, engkau hanya mati. Dan kemudian rasakan bagaimana rasanya. Tapi jangan menipu. Engkau bisa menipu - engkau bisa menggerakkan tubuh sedikit. Jangan bergerak. Jika beberapa nyamuk disana, lalu perlakukan tubuh seolah-olah itu sudah mati. Ini adalah salah satu teknik yang paling banyak digunakan.

Ramana Maharshi mencapai pencerahan melalui teknik ini, tapi itu bukan teknik yang digunakan olehnya dalam hidupnya. Dalam hidupnya itu tiba-tiba terjadi, secara spontan. Tapi dia pasti telah bertahan dengan teknik ini dalam beberapa kehidupan masa lalu, karena tidak ada yang terjadi secara spontan. Semuanya memiliki hubungan sebab akibat, suatu kausalitas. Tiba-tiba satu malam Ramana merasa - ia masih begitu muda, empat belas atau lima belas tahun pada saat itu - bahwa ia akan mati. Dan itu begitu pasti dalam pikirannya bahwa kematian telah mengambil alih. Dia tidak bisa menggerakkan tubuhnya, ia merasa seolah-olah lumpuh. Lalu ia merasa tersedak tiba-tiba, dan ia tahu bahwa sekarang jantungnya akan berhenti. Dia bahkan tidak bisa menangis dan berkata kepada orang lain, "Aku akan mati."

Kadang-kadang itu terjadi dalam beberapa mimpi buruk - engkau tidak bisa menangis, engkau tidak bisa bergerak. Bahkan ketika engkau menjadi terjaga untuk beberapa saat engkau tidak dapat melakukan apa-apa. Itu terjadi. Ia memiliki kuasa mutlak atas kesadarannya, tapi tidak ada kekuasaan atas tubuhnya. Dia tahu dia ada di sana, bahwa dia ada, sadar, waspada, tapi ia merasa ia akan mati. Dan pengetahuan itu menjadi begitu pasti sehingga disana tidak ada kemungkinan lain, sehingga ia hanya menyerah. Dia menutup matanya dan tetap di sana, hanya menunggu untuk mati; ia menunggu di sana hanya untuk mati.

Segera tubuhnya menjadi kaku. Tubuhnya mati, tapi kemudian itu menjadi satu masalah. Dia tahu bahwa tubuhnya telah mati, tapi dia ada di sana dan dia tahu itu. Ia tahu bahwa ia masih hidup dan bahwa tubuhnya telah mati. Kemudian ia kembali. Di pagi hari tubuh menjadi baik-baik saja tapi orang yang sama tidak pernah kembali - karena dia telah mengenal kematian. Dia telah mengenal alam yang berbeda, dimensi yang berbeda dari kesadaran.

Dia melarikan diri dari rumah. Pengalaman kematian itu mengubah dia sepenuhnya. Ia menjadi satu dari begitu sedikit orang-orang yang tercerahkan seusianya.

Inilah tekniknya. Ini terjadi secara spontan pada Ramana, tetapi tidak akan terjadi secara spontan untukmu. Tapi cobalah. Dalam beberapa kehidupan ini mungkin menjadi spontan. Ini mungkin terjadi saat engkau sedang mencobanya. Dan jika tidak ada yang terjadi, upaya tersebut tidak pernah sia-sia. Ini ada di dalam dirimu; ia tinggal di dalam dirimu sebagai benih. Suatu waktu, ketika waktunya sudah matang dan hujan akan turun, ia akan berkecambah.

Setiap spontanitas adalah seperti ini. Benih ditaburkan beberapa waktu lalu, tetapi waktunya belum matang; tidak ada hujan. Dalam kehidupan lain waktunya menjadi matang. Engkau lebih dewasa, lebih berpengalaman, lebih frustrasi dengan dunia - lalu tiba-tiba, dalam situasi tertentu, ada hujan dan benihnya pecah, meletup.

**BERBARINGLAH SELAYAKNYA MATI. MARAHLAH DENGAN MEMBARA, TETAP BEGITU.** Tentu saja, saat engkau sedang sekarat itu tidak akan menjadi saat yang bahagia. Ini tidak akan menjadi begitu bahagia saat engkau sedang merasa bahwa engkau sudah mati. Takut akan membawamu, kemarahan akan datang ke dalam pikiran, atau frustrasi, kesedihan, duka, penderitaan ... apa pun. Ini akan berbeda dari satu orang ke orang lain.

Sutra itu mengatakan: **MARAHLAH DENGAN MEMBARA, DIAMLAH/TETAPLAH BEGITU.** Jika engkau merasa marah, diamlah, tetaplal begitu. Jika engkau merasa sedih, diamlah, tetaplal begitu. Jika engkau merasa cemas, takut, diamlah, tetaplal begitu. Engkau mati dan engkau tidak dapat melakukan apa-apa, jadi tetaplal begitu. Apa pun yang ada di pikiran, tubuh memang mati dan engkau tidak dapat melakukan apa-apa, jadi diamlah, tetaplal begitu.

Tinggal dalam diam itu indah. Jika engkau diam, tetap diam selama beberapa menit, tiba-tiba engkau akan merasa bahwa semuanya telah berubah. Tapi kita mulai bergerak. Jika ada beberapa emosi dalam pikiran, tubuh mulai bergerak. Itulah sebabnya kita menyebutnya "emosi" - itu menciptakan gerakan dalam tubuh. Jika engkau marah, tiba-tiba tubuhmu mulai bergerak. Jika engkau sedih, tubuhmu mulai bergerak. Itulah mengapa disebut emosi, karena ia menciptakan gerakan dalam tubuh. Rasakan mati dan jangan biarkan emosi menggerakkan tubuhmu. Biarkan mereka berada di sana, tetapi engkau **DIAMLAH/TINGGALLAH BEGITU** - tetap, mati. Apa pun yang ada di sana ... jangan ada gerakan. Diam/Tinggal! Tidak ada gerakan.

**ATAU MENATAP TANPA MENGERAKKAN BULU MATA. ATAU MENATAP TANPA MENGERAKKAN BULU MATA** ini adalah metode dari Meher Baba. Selama bertahun-tahun bersama-sama dia menatap hanya pada langit-langit kamarnya. Selama bertahun-tahun bersama-sama ia hanya terbaring mati di lantai, menatap langit-langit tanpa menggerakkan bulu mata, tanpa menggerakkan matanya. Dia akan berbaring selama berjam-jam seluruhnya, hanya menatap, tidak melakukan apa-apa. Menatap dengan mata

adalah baik, karena engkau akan menjadi terpaksa lagi di mata ketiga. Dan setelah engkau terpaksa dalam mata ketiga, bahkan jika engkau ingin menggerakkan kelopak mata engkau tidak bisa; mereka menjadi terkunci/tidak dapat bergerak.

Meher Baba mencapai (pencerahan) melalui teknik menatap ini, dan engkau berkata, "Bagaimana dengan latihan-latihan kecil ini ...?" Tapi selama tiga tahun ia menatap langit-langit dan tidak melakukan apa-apa. Tiga tahun adalah waktu yang lama. Lakukan ini selama tiga menit dan engkau akan merasa seolah-olah engkau telah berbaring di sana selama tiga tahun. Tiga menit akan menjadi sangat, sangat lama. Ini akan terlihat seolah-olah waktu tidak berjalan dan seakan jam telah berhenti.

Meher Baba menatap dan menatap dan menatap. Segera arus pikiran berhenti, gerakan berhenti, dan ia menjadi hanya satu kesadaran, ia menjadi hanya menatap itu sendiri. Lalu ia terdiam selama seluruh hidupnya. Dia menjadi begitu diam dalam dirinya/batinnya melalui penatapan ini sehingga menjadi mustahil baginya untuk merumuskan kata-kata lagi.

Meher Baba dulu berada di Amerika. Ada satu orang yang bisa membaca pikiran orang lain, yang bisa melakukan pembacaan pikiran, dan ia benar-benar salah satu pembaca pikiran yang paling langka. Dia akan menutup matanya, duduk di depanmu, dan dalam beberapa menit dia akan menjadi selaras denganmu dan dia akan mulai menulis apa yang engkau pikirkan. Ribuan dan ribuan kali ia diperiksa, dan ia selalu benar, selalu tepat. Jadi seseorang membawanya ke Meher Baba. Dia duduk di sana, dan itu adalah satu-satunya kegagalan hidupnya - satu-satunya kegagalan. Tapi sekali lagi kita tidak bisa mengatakan itu adalah sebuah kegagalan. Dia mencoba dan mencoba, dan ia mulai berkeringat, namun ia tidak bisa menangkap satu kata pun.

Dengan pen di tangannya, ia terdiam di sana dan berkata, "Jenis manusia apa ini? Aku tidak bisa membaca karena tidak ada yang bisa dibaca. Orang ini benar-benar kosong. Aku bahkan lupa bahwa seseorang sedang duduk di sana. Setelah menutup mataku, aku harus membukanya lagi dan melihat untuk memastikan apakah orang itu ada atau apakah ia telah melarikan diri. Jadi sulit bagiku untuk berkonsentrasi, karena saat aku menutup mataku, aku merasa ditipu - seperti orang itu telah lolos dan tidak ada seorang pun di depanku. Aku harus membuka mataku lagi, dan aku menemukan bahwa orang ini ada di sana. Dan ia tidak berpikir sama sekali." Penatapan itu, penatapan yang terus menerus itu telah menghentikan pikirannya sepenuhnya.

**ATAU MENATAP TANPA MENGERAKKAN BULU MATA. ATAU ISAP SESUATU DAN JADILAH PENGISAPAN (PERBUATAN MENGISAP).** Ini adalah sedikit modifikasi. Apapun bisa dilakukan ... engkau mati - itu cukup.

**MARAHLAH DENGAN MEMBARA, DIAMLAH/TETAPLAH BEGITU.** Bahkan bagian ini bisa menjadi satu teknik. Engkau berada dalam kemarahan: berbaringlah, tetaplah dalam kemarahan. Jangan bergerak darinya, jangan lakukan apa-apa, hanya tetap diam.

Krishnamurti terus berbicara tentang ini. Seluruh tekniknya tergantung pada satu hal ini: **MARAHLAH DENGAN MEMBARA, DIAMLAH/TETAPLAH BEGITU.** Jika engkau marah maka marahlah, dan tetap marah. Jangan bergerak. Jika engkau bisa tetap begitu, kemarahan akan pergi dan engkau akan keluar sebagai orang yang berbeda. Jika engkau berada dalam kecemasan, jangan lakukan apa-apa. Tetaplah di sana, tinggal di sana. Kecemasan akan pergi; engkau akan keluar sebagai orang yang berbeda. Dan begitu

engkau telah melihat pada kecemasan tanpa digerakkan olehnya, engkau akan menjadi tuannya.

ATAU MENATAP TANPA MENGGERAKKAN BULU MATA. ATAU ISAP SESUATU DAN JADILAH PENGISAPAN. Yang terakhir ini adalah jasmaniah dan mudah dilakukan, karena mengisap adalah hal pertama yang seorang anak harus lakukan. Mengisap adalah tindakan pertama dalam kehidupan. Ketika anak lahir, ia mulai menangis. Engkau mungkin tidak pernah mencoba menyelami mengapa ada tangisan ini. Dia tidak benar-benar menangis – itu tampaknya bagi kita bahwa ia menangis - ia hanya mengisap udara. Dan jika anak itu tidak bisa menangis, dalam beberapa menit dia akan mati, karena menangis adalah upaya pertama untuk mengisap udara. Anak itu tidak bernapas saat ia berada di dalam rahim. Dia hidup tanpa bernapas. Dia melakukan hal yang sama yang dilakukan yogi di bawah tanah. Dia hanya mendapatkan prana tanpa bernapas - prana murni dari ibunya.

Itulah mengapa cinta antara anak dan ibu adalah hal yang sama sekali berbeda dari cinta lainnya, karena prana termurni - energi - menghubungkan keduanya. Sekarang hal ini tidak pernah bisa terjadi lagi. Ada hubungan prana yang halus. Ibu itu memberikan prananya untuk anak, dan anak itu tidak bernapas sama sekali. Ketika dia lahir, dia dikeluarkan dari badan ibu ke dunia yang tidak diketahui. Sekarang prana, energi, tidak akan mencapainya dengan begitu mudah. Dia harus bernapas sendiri.

Tangisan pertama adalah upaya untuk mengisap, dan kemudian ia akan mengisap susu dari payudara ibu. Ini adalah tindakan dasar pertama yang telah engkau lakukan. Apapun yang ENKAU telah lakukan terjadi kemudian - ini adalah tindakan kehidupan yang pertama. Ini dapat dilatih juga. Sutra ini mengatakan: ATAU ISAP SESUATU DAN JADILAH PENGISAPAN. Isaplah sesuatu - isaplah udara saja, tapi lupakan udara itu dan jadilah pengisapan. Apa artinya ini? Engkau mengisap sesuatu; engkau adalah pengisap, bukan pengisapan. Engkau berdiri di belakang dan mengisap.

Sutra ini mengatakan, jangan berdiri di belakang, bergeraklah ke dalam tindakan dan jadilah pengisapan (proses/perbuatan mengisap). Cobalah apa pun yang bisa berfungsi. Engkau sedang berlari – jadilah lari, jangan menjadi pelari. Jadilah lari dan lupakan pelari. Rasakan bahwa tidak ada pelari di dalam, hanya proses berlari. Engkau adalah prosesnya, sebuah proses berlari yang seperti-sungai. Tidak ada seorang pun yang ada di dalam. Itu tenang di dalam dan hanya ada satu proses.

Pengisapan adalah baik, tetapi engkau akan merasa bahwa itu sangat sulit karena kita telah melupakan itu sepenuhnya - tetapi tidak benar-benar sepenuhnya, karena kita terus menggantinya, mencari penggantinya. Payudara ibu digantikan oleh rokok; engkau terus mengisapnya. Ini tidak lain adalah puting, payudara ibu dan putingnya. Dan ketika asap hangat mengalir ke dalam, itu adalah seperti susu yang hangat.

Jadi mereka yang tidak benar-benar diizinkan untuk mengisap payudara ibu sebanyak yang mereka inginkan akan merokok di kemudian hari. Ini adalah pengganti, tapi penggantinya pun bisa. Ketika engkau merokok jadilah pengisapan. Lupakan rokok, lupakan perokok: jadilah (proses) merokok.

Ada obyek yang engkau isap, ada subjek yang mengisap, dan proses di antara pengisapan. Jadilah pengisapan, jadilah prosesnya. Cobalah. Engkau harus mencobanya dengan banyak benda; maka engkau akan menemukan mana yang tepat untukmu.

Engkau sedang meminum air, air dingin sedang masuk - jadilah proses minum. Jangan meminum air. Lupakan air, lupakan dirimu dan rasa hausmu, hanya menjadi minum – proses itu sendiri. Jadilah kesejukan, sentuhan, masuknya, dan pengisapan yang harus diberikan kepada prosesnya.

Mengapa tidak? Apa yang akan terjadi? Jika engkau menjadi pengisapan, apa yang akan terjadi? Jika engkau dapat menjadi pengisapan, segera engkau akan menjadi murni, seperti hari pertama, anak yang baru lahir - karena itu adalah proses pertama. Engkau akan mundur dengan cara ini. Tapi keinginan besar itu ada. Jiwa terdalam manusia sangat membakar pengisapan. Dia mencoba banyak hal, tapi tidak ada yang membantu karena intinya tidak terjawab. Kecuali engkau menjadi pengisapan, tidak ada yang akan membantu. Jadi cobalah itu.

Aku memberikan metode ini kepada seorang pria. Dia telah mencoba banyak hal; ia mencoba begitu banyak metode. Kemudian dia datang kepadaku, jadi aku bertanya kepadanya, "Jika aku memberimu hanya satu benda untuk dipilih dari seluruh dunia, apa yang akan engkau pilih?" Dan aku mengatakan kepadanya segera menutup matanya dan mengatakan padaku, dan tidak berpikir tentang itu. Ia menjadi takut, ragu-ragu, jadi aku bilang, "Jangan takut, jangan ragu-ragu. Jujurlah dan beritahu aku."

Dia berkata, "Ini tidak masuk akal, tapi payudara muncul di depanku."

Dan kemudian ia mulai merasa bersalah, jadi aku berkata, "Jangan merasa bersalah. Tidak ada yang salah dalam payudara; itu adalah satu dari benda-benda yang terindah, jadi mengapa merasa bersalah?"

Tapi dia mengatakan, "Ini selalu menjadi obsesiku." Dan dia berkata kepadaku, "Tolong beritahu aku dulu, maka engkau dapat melanjutkan dengan metode dan teknikmu: pertama beritahu aku mengapa aku begitu tertarik pada payudara wanita? Setiap kali aku melihat seorang wanita, hal pertama yang aku lihat adalah payudaranya. Seluruh tubuhnya tidak penting/hanya nomor dua."

Dan itu tidak hanya begitu dengan dia, itu juga begitu dengan semua orang - dengan hampir semua orang. Dan itu wajar, karena payudara ibu adalah pengalaman pertama dengan alam semesta. Ini adalah dasar. Kontak pertama dengan alam semesta adalah payudara ibu. Itulah mengapa payudara begitu menarik. Mereka terlihat cantik; mereka menarik, mereka memiliki daya magnet. Daya magnet itu berasal dari alam bawah sadarmu. Itu adalah benda pertama dengan mana engkau berhubungan, dan kontak dan hubungan itu indah, rasanya indah. Ia memberimu makanan, vitalitas instan, cinta, semuanya. Kontaknya lembut, menerima, mengundang. Hal ini tetap tinggal demikian dalam pikiran manusia.

Jadi aku katakan kepada pria itu, "Sekarang aku akan memberikanmu metodenya." Dan ini adalah metode yang aku berikan padanya, untuk menghisap sesuatu dan menjadi pengisapan. Aku katakan kepadanya, "Tutuplah saja matamu. Bayangkan payudara ibumu atau payudara siapa pun yang engkau sukai. Bayangkan, dan mulai mengisap seolah-olah ada payudara yang nyata. Mulailah mengisap." Dia mulai mengisap. Dalam waktu tiga hari ia mengisap begitu cepat, begitu liar, ia menjadi begitu terpesona olehnya. Dia berkata kepadaku, "Ini telah menjadi masalah - aku ingin mengisap sepanjang hari. Dan itu begitu indah, dan keheningan yang begitu mendalam diciptakan olehnya."

Dalam waktu tiga bulan pengisapan menjadi gerakan yang sangat, sangat tenang. Bibir berhenti, engkau bahkan tidak bisa menilai bahwa dia sedang melakukan sesuatu. Tapi pengisapan di dalam batin telah dimulai. Dia mengisap sepanjang hari. Ini menjadi sebuah mantra, sebuah JAPA - sebuah pengulangan mantra.

Setelah tiga bulan dia datang kepadaku dan berkata, "Sesuatu yang aneh sedang terjadi padaku. Sesuatu yang manis jatuh dari kepalaku ke lidahku terus menerus. Dan itu begitu manis dan begitu terisi energi sehingga aku tidak perlu makanan, tidak ada kelaparan yang tersisa. Makan telah menjadi hanya satu formalitas. Aku mengambil sesuatu agar tidak menciptakan masalah dalam keluargaku. Tapi ada sesuatu yang terus datang kepadaku. Ini begitu manis, memberi hidup.

Aku mengatakan kepadanya untuk melanjutkan. Tiga bulan kemudian, dan suatu hari ia datang seperti gila, menari kepadaku, dan dia berkata, "Pengisapan telah hilang, tapi aku orang yang berbeda. Aku bukan lagi orang yang sama yang telah datang kepadamu. Beberapa pintu telah terbuka dalam diriku. Sesuatu telah bangkit dan tidak ada keinginan yang tersisa. Sekarang aku tidak ingin apa-apa – bahkan tidak Tuhan, bahkan tidak MOKSHA - pembebasan. Aku tidak ingin apa pun. Sekarang semuanya baik-baik saja seperti apa adanya. Aku menerimanya dan aku bahagia."

Cobalah ini. Isap saja sesuatu dan jadilah pengisapan. Itu mungkin akan membantu banyak orang karena itu sangat mendasar.

Sekian saja untuk hari ini.

---

Saya suka OSHO. Saya tidak tahu apakah anda akan menyebutnya seorang filsuf; saya hanya memanggilnya orang yang benar-benar keren. OSHO benar-benar mengubah hidup saya. Karena cara dia berbicara tentang emosi dan energi laki-laki dan perempuan di dunia, dan bagaimana orang bereaksi terhadap dunia di sekitar mereka, itu begitu sederhana, namun memiliki kedalamannya.

-Willow Smith, Aktor